

연락처 주소

이 정보는

www.BristolHospice.com에서도 볼 수 있습니다

낙상방지

환자분이 낙상하면 전화하십시오 **연중무휴 24/7 상시 대기하고 있습니다**

환자분의 낙상을 미연에 방지하는 것이 목표입니다.

다시 말씀드리다면

1. 환자분의 낙상을 미연에 방지할 수 있는 최적의 환경을 만들도록 합니다
2. 환자분의 상태와 환경을 지속적으로 평가하여 환자분의 움직임을 예측하고 필요한 물건들을 쉽게 사용할 수 있게 배치함으로써 낙상 가능성을 줄입니다
3. 만약 낙상이 발생하면 또 다시 낙상이 일어나지 않게 다른 방법을 연구해야 합니다

낙상의 정의

환자분이 의도하지도 않았는데 갑작스럽게 더 낮은 위치로 떨어졌을 경우 이를 낙상으로 간주합니다. 환자분이 낙상으로 다치지 않았더라도 언제든지 브리스톨로 전화하십시오. 브리스톨은 하루 24시간 주 7일 전화를 받습니다. 전화를 주시면 눈에 보이지 않을 수도 있는 부상이 있는지 체크해 줍니다. 저희가 도와 드리겠습니다.

환자분의 낙상 위험을 파악하는 방법

1. 주변 환경에 대한 인식이 왜곡되는 징후
 - a. 환자분의 기억력에 문제가 생긴 경우
 - b. 환자분의 시력에 문제가 생긴 경우
 - c. 환자분이 현재 복용하고 있는 약이 환자분을 즐겁게 하거나 현기증을 일으키거나 정신을 혼란스럽게 하는 경우
 - d. 환자분이 자신의 한계를 이해하려고 애쓸 경우
2. 걸려 넘어질 위험 있는 환경
 - a. 느슨한 바닥 깔개
 - b. 주름진 카펫
 - c. 계단에 있는 물건
 - d. 보행로 바닥에 있는 물건
 - e. 어둡거나 약한 조명
 - f. 반려동물
 - g. 흔들리는 가구
 - h. 보행로의 코드 또는 전선
 - i. 맨 아래 서랍이 제대로 닫히지 않음
 - j. 고르지 않은 보행 바닥
 - k. 미비한 계단 난간
 - l. 변기 옆이나 샤워실에 손잡이 없음
 - m. 사용 어려운 보행기나 지팡이 같은 보행 보조기구

가정안전

낙상방지전략

조명

스위치 및 램프

방 전등이 충분한 조명을 제공하는지 확인하십시오. 스위치가 반드시 손에 쉽게 닿아야 합니다.

낮은 조명

특히 침실에서 욕실까지 야간 조명을 활용하십시오. 계단 근처에 야간 조명을 설치하는 것도 좋습니다.

눈부심

노출된 전구를 가리개나 둥근 물체로 덮어 눈부심을 줄이십시오. 만일 전구를 덮을 수 없는 경우 반투명 전구 사용도 좋습니다.

바닥 및 복도

잡동사니

걸어 다니는 통로에 가구/물건들이 자리해 있다면 통로가 잘 보이도록 다른 곳으로 옮기십시오.

작은 바닥 깔개

작은 바닥 깔개를 제거하고 낮고 얇은 미끄럼 방지 깔개로 교체하거나, 아니면 깔개 밑바닥에 미끄럼 방지 테이프/패드를 붙이십시오.

카펫

만일 카펫이 뜯어졌다면 수리 또는 교체를 하십시오. 가장자리가 자꾸 구부러지거나 안으로 말린다면 가장자리 밑바닥에 카펫 테이프를 붙이십시오.

타일 리놀륨/나무 바닥

매끄러운 표면에는 미끄럼 방지 깔개를 사용하십시오. 가능하다면 미끄럼 방지 바닥 왁스를 바르십시오.



계단

난간

모든 계단에 난간이 있는지 확인하십시오. 만일 난간이 설치돼 있다면, 잘 고정되었는지 확인하십시오.

계단

만일 계단이 미끄럽다면 미끄럼 방지 트레드를 붙이십시오. 뜯어진 카펫을 수리하십시오. 계단을 더 잘 볼 수 있도록 밝은 색상의 테이프를 붙이는 것이 좋습니다.

화장실

화장실

앞고 서기 쉽게 손잡이나 변기 높이를 높일 수 있는 기구를 설치하면 좋습니다.

욕조 샤워

벽이나 욕조에 부착할 수 있는 손잡이를 설치하십시오. 샤워 의자 또는 벤치를 사용하는 것도 좋습니다. 샤워실 또는 욕조 바닥에 미끄럼 방지 고무 매트를 놓으십시오.

타일 리놀륨

특히 욕조와 변기 앞바닥에 미끄럼 방지 스트립이나 테이프를 붙이십시오.

가구

침대

만일 침대가 너무 낮으면 두꺼운 매트리스로 교체하거나 토퍼를 추가하여 높이를 높입니다. 만일 침대가 너무 높으면 얇은 매트리스로 교체하십시오.

의석

의자가 앉고 서기 쉬운지 확인하십시오. 만일 너무 낮으면 쿠션이나 리프트를 추가하여 높이를 높입니다. 모든 의자와 소파에 팔걸이가 있는지 확인하십시오.

자랑

자주 사용하는 물건은 쉽게 손이 닿는 위치, 대략 허리 높이에 보관하십시오. 바닥이나 높은 곳에 있는 물건을 집을 때에는 집게를 사용하십시오.